

「こころ」も「からだ」も健康に!

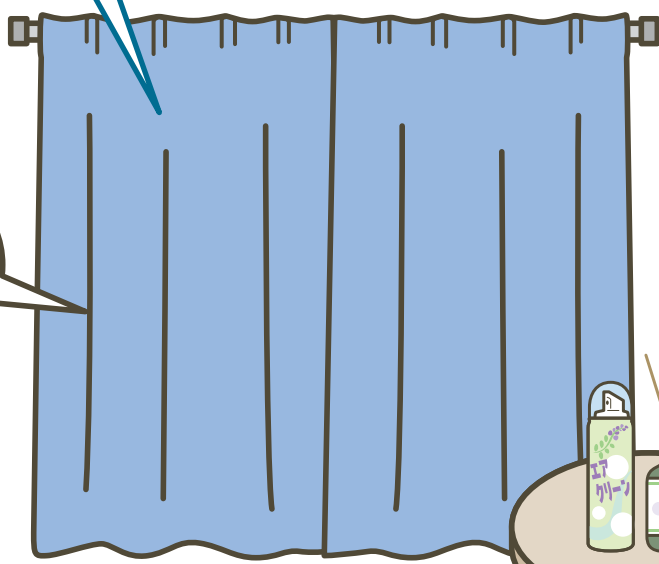
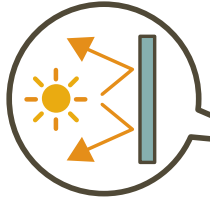
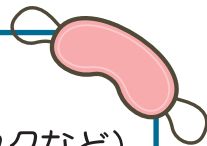
最近「眠れない」
なんてこと
ありませんか?

良質な睡眠をとろう

環境編

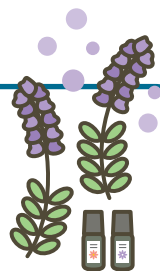
光

暗くする(自分が不安に感じない程度の暗さ)
外からの光を遮断する(例: 厚手・遮光のカーテン、アイマスクなど)



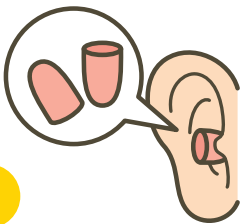
匂い

ラベンダーやカモミールなどの
アロマやルームスプレーを選び
こころを落ち着かせる



音

静かな場所を選ぶ
(耳栓など)



布団

敷布団は、頭・肩・腰の3点が
落ち込まないある程度硬さのあるもの
掛け布団は、軽くて通気性があるもの

枕

頭を乗せると若干沈み
自分の高さにあったもの
汗などの湿気で蒸れないもの



夜勤のある人は

明るい時間に就寝する場合は、サングラスをかけて帰宅し、遮光カーテンなどを
利用して体の活動レベルを下げてから休息すると睡眠の質があがるといわれています。

(参考) 厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2023」2023



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ: 0776-27-8301

睡眠コース⁴⁸

